# 養生月覽

# 養生月覽序

予嘗講求養生之說編次成集謂之月覽矣懼其遐遺於是復為雜類收羅前書未盡之意非固為諄復蓋欲覽者之得其詳也昧者不審乎是始見予之月覽也或患乎拘嗣見予之雜類也復慮乎雜胡不思淘金於砂然後麗水之寶出焉採玉於石然後荊山之璞見焉弗始乎拘烏乎達弗由乎雜烏乎一予書之詳也蓋指人以入道之序若夫深造自得左右逢原則付諸悟理君子夫何疑焉嘉定十五年歲次壬午迎富之日寮菴周守忠書

# 養生月覽目錄



養生月覽目錄

# 養生月覽上

窳菴 周守忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

## 正月

正月一日子丑時燒糞掃令人倉庫不虚月令圖經

元日子後丑前吞赤小豆七粒椒酒一合吉同上

正月旦鷄鳴時把火遍照五果及桑樹上下則無虫時年有桑果災生虫者元日照者必免災四時纂要

元日寅時飲屠蘇酒自幼及長雜五行書

正月旦及正月半以麻子赤豆二七顆置井中辟瘟病甚効同上

元日平旦吞鹽豉七粒終歲不於食中誤吃蠅子呂公歲時雜記

正月一日燒术及飲术湯同上

元日服桃湯桃者五行之精厭伏邪氣制百鬼荊楚歲時記

元日縷懸葦炭桃棒門户上却疵癘也同上

元日日未出時朱書百病符懸户上月令圖經

正月一日未明小兒不長者以手攀東墻勿令人知或云於狗竇中使人牽拽瑣碎錄

元日庭前爆竹以辟山臊惡鬼也山臊在西方深山中長尺餘性不畏人犯之令人寒熱病畏爆竹声太平御覧

元日造五辛盤正元日五熏鍊形註曰五辛所以發五藏氣

正月一日取五木煮湯以浴令人至老鬚髮黑徐偕註云道家謂青木香為五香亦云五木雜修養書

元日進椒柏酒椒是玉衡星精服之令人身輕能音柰老柏是仙藥又云進酒次第當從小起以年少者為先崔氏四民月令

元日造桃板著戶謂之仙木像鬱壘山桃樹百鬼畏之 玉燭寶典

歲旦服赤小豆二七粒面東以虀汁下即一年不疾病家人悉令服之 四時纂要

元日取小便洗腋氣大効

正月一日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤不病不老 云笈七籤

正月一日取鵲巢燒之著於廁能辟兵 四時纂要

歲旦日埋敗履於庭中家出印綬 墨子秘錄

正月朝早將物去塚頭取古塼一口將呪要斷一年無時疫懸安大門也 本草

臘月鼠向正旦朝所居處埋之辟瘟疫 梅師方

昔有齊人歐明者乘舡過青草湖忽遇風晦暝而逢青草湖君邀歸止家堂宇謂歐明曰惟君所須富貴金玉等物吾當與卿明未

知所答傍有一人私語明白君但求如願并勝餘物明依其人語湖君嘿嘿然須史便許之出乃呼如願即是一少婢也湖君語明曰君領取至家如要物但就如願所須皆得明至家數年遂大富後至歲旦如願起晏明鞭之願以頭鑽糞帚中漸沒失所後明家漸漸貧今人歲旦糞帚不出户恐如願在其中搜神記

正月一日取鵲巢燒灰撒門裏辟盜墨子秘錄

正月三日買竹筒四枚置家中四壁上令田蚕萬倍錢財自來四時纂要

正月四日拔白永不生凌晨拔神仙拔白日他月做此拔白鬚髮也同上

正月五日取商陸根細切以玄水漬之三日陰乾可治為末服三寸匕玄水服下日三服百日伏尸盡下出如人狀醮埋之祝曰伏尸當屬地我當屬天無復相召即去隨故道無還顧常先服之

禁一切血肉辛菜物雲笈七籤

正月七日上會日可齋戒四時纂要

正月七日男吞赤豆七顆女吞二七顆竟年不病雜五行書

人日夜多鬼鳥過人家搥床打户捩狗耳滅灯以禳之荆楚歲時記

正月八日沐浴去灾禍神仙沐浴日四時纂要

正月十日人定時沐浴令人齒堅凡齋戒沐浴皆當盥沐五香湯其五香湯法用蘭香一斤荆花一斤零陵香一斤青木香一斤白檀一斤凡五物切之以水二斛五斗煑取一斛二斗以自洗浴也此湯辟惡除不祥炁降神灵用之以沐并治頭風云笈七籤

厠前草月初上寅日燒中庭令人一家不著天行四時纂要

正月上寅日擣女青末三角絳囊盛繫前帳中大吉能辟瘟病女青草也用後方

正月十五日殘餻糜熬令焦和穀種之能辟蟲也 四時纂要

正月十五日作膏粥以祠門戶 玉燭寶典

正月十五日作豆糜加油膏其上以祠門戶 荆楚歲時記

正月十五日灯盞令人有子夫婦共於富家局會所盜之勿令人知安臥床下當月有娠 本草

正月望日以柳枝插戶上隨柳枝所指處祭之致酒脯祭之 齊諧記云吳縣張成夜於宅東見一婦人曰我是地神明日月半宜以餻糜白粥祭我令君家蠶桑万倍後用如言今人謂之粘錢財 歲時記

上元日可齋戒誦黄庭度人經令人資福壽 纂要

立春日食生菜不可過多取迎新之意及進漿粥以導和氣 千金月令

上學之士當以立春之日清朝煮白芷桃皮青木香三種東向沐浴

云笈七籤

立春日鞭土牛庶民爭之得牛肉者其家宜蠶亦云治病 呂公歲時雜記

後生於立春幷社日食雞者至納婦拜門日腰間有声如嚼雞然皆以為戒 同上

打春時春牛泥撒在簷下蚰蜒不上 瑣碎錄

立春後有庚子日温蕪菁汁合家大小並服不限多少可理時疫傷寒 類要

入春宜晚脫綿衣令人傷寒霍乱 雲笈七籤

正月之節宜加綿襪以煖足 千金月令

正月宜進桒枝湯及造煎以備用其桑枝湯方取桑枝如箭簳大者細挫以酥熬作湯又桑枝煎方取桑枝大如箭簳者細剉三升

熬令微黃以水六升煎三升去滓以重湯煎取二升下白蜜三合黃明膠一兩炙作末煎成以不津器封貯之同上

正月韭始青可以食凡韭不可以作羮餡損人作虀佳凡作虀必先削一所地去上一寸土取韭不洗便投沸湯中漉出鋪所削新土上良久然後入水淘擇同上

正月不可釋綿襦宜食粥凡粥有三等一曰地黃以補虛取地黃四兩擣取汁候粥半熟即下之以綿裹椒一百粒生薑一片投粥中候熟出之下羊腎一具去脂膜細切如韭葉大加少鹽食二曰防風以去四肢風取防風二大分煮取汁作粥三曰紫蘇以去擁氣取紫蘇子熬令黃香以水研濾取汁作粥同上

正月勿食虎豹狸肉令人傷神損氣千金方

正月不得食生葱令人面上起遊風同上

正月勿食梨梅師方

正月食鼠殘多為鼠瘻小孔下血者是此病本草

正月之節食五辛以辟癘氣蒜葱韭薤姜也食醫心鏡

正月雨水夫妻各飲一盃還房獲當時有子神効也本草

正月初婚忌空房多招不祥不可不謹不得已當以熏籠置床上禳之瑣碎錄

正月甲子拔白晦日汲井花水服令鬚髮不白四時纂要

正月末日夜蘆葦火照井廁中百鬼走荆楚嵗時記

正月寅日燒白髮吉千金方

正月二月取董陸根三十斤淨洗麁切長二寸許勿令中風也絹囊盡盛懸屋北六十日陰燥為末以方寸匕水服旦先食服十日見鬼六十日使鬼取金銀宝物作屋舍隨意所欲八十日見千

里百日登風履雲久服成仙 雲笈七籤

春不可食肝爲肝王時以死氣入肝傷魂也 金匱要畧方

春服小續命湯五劑諸補散各一劑百病不生 千金方

春月飲酒茹葱以通五藏 莊子

春三月每朝梳頭一二百下至夜欲卧須湯去声熱塩湯一盆從膝下洗至足方卧以通泄風毒脚氣勿令壅滯 四時養生論

春七十二日省酸增甘以養脾氣 千金方

春間不可食鯽魚頭其中有虫也 瑣碎錄

春三月夜卧早起 此出黄帝素問又按雲笈七籤曰季春月宜卧起俱早

趙先生曰欲除尸虫之法春月擇甲乙夜視歲星所在朝之再拜正心竊祝曰願東方明星君扶我魂接我魄使我壽如松栢生年

万歲生不落願為甲除身中三尸九虫盡走消滅常擇潔淨頻行之為善此仁德樂生君木也木剋土所以尸去妙訣秘之雲笈七籤

太虛真人曰常以春甲寅日夏丙午日秋庚申日冬壬子日暝卧時先搗朱砂雄黃雌黃三物等分細擣以綿裹之使如棗大臨卧時塞兩耳中此消三尸鍊七魄之道也明日日中時以東流水沐浴畢更整飾牀席易著衣物浣故者更履屐先除澡之都畢又掃洒於寢牀下通令所住一室淨潔平安枕卧向上閉氣握固良久徽呪曰天道有常改易故新上帝吉日沐浴為真三氣消尸朱黃安寬宝鍊七魄與我相親此道是消鍊尸穢之上法改易真形之要訣也四時各取一日為之 同上

春日宜腦足俱凍 同上又按千金月令曰正月之節宜加綿襪煖足

凡臥養欲得頭向東有所利益同上

二月

二月二日取枸杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老雲笈七籤

二月二日不欲眠千金月令

青巢氏時二月二乞得人子歸養之家便大富後以此日出野田中

採蓬茨向門前以祭之云迎富歲華紀麗

二月六日八日宜沐浴齋戒天祐其福雲笈七籤

二月八日拔白神仙良日四時纂要

二月八日黃昏時沐浴令人輕健雲笈七籤

二月九日忌食一切魚鱉同上

二月九日勿食魚仙家大忌白雲先生雜忌

二月十四日忌遠行水陸並不可往雲笈七籤

二月勿食黄花菜及陳葅發痼痰動痼氣勿食大蒜令人氣壅關膈不通勿食蓼子及雞子滯人氣勿食小蒜傷人志性勿食兎肉令人神寬不安勿食狐狢肉傷人神同上

二月腎藏氣微肝藏正王宜凈膈去痰宜泄皮膚令得微汗以散去冬温伏之氣同上

二月勿食梨梅師方

二月勿食蓼傷腎白雲先生雜忌

二月勿食雞子令人常惡心千金方

二月宜食韭大益人心同上

二月行途之間勿飲陰地流泉令人發瘧瘴又損脚令軟本草

二月初便須灸兩脚三里絶骨對穴各七壯以洩毒氣至夏即無脚氣衝心之疾四時養生論

二月之節不可食生冷千金月令

二月中不可吊喪問疾可衣夾衣同上

每至二月吐痰縁中年向後濕多困倦至於風勞氣冷多起自痰涎可取牛蒡子一合以上羌活一兩同牛蒡子擣為末入五更初投新汲水一椀打令勻略起東向服之便卧良久以撩脊膈當吐以盆盛之勿令起坐凡是壅滯痰涎出盡至黄膽水最妙鹽漱訖取蒸餅切火上炙令黄便喫之仍煎姜蜜湯下至老不染瘴癘縱病亦不能害人 順生論

二三月内天晴日取薯蕷洗去土小刀子刮去黑皮後又削去第二重白皮約厚一分已來於淨紙上着篩中曬至夜收於紙籠内着微火養之至來日曬以乾為度如未乾天色陰即火焙便為乾薯藥入丸散用其第二重白皮依前别曬焙取為麪絶補益

四時纂要

二月取百合根曝乾擣作麵細篩絕益人 同上

二月上壬日取土泥蚕屋宜蚕 同上

二月上丙日沐髮愈疾南陽太守目盲太原王景有沉痾用之皆愈 同上

二月上辰日取道中土泥門户辟官事 同上

二月上壬日取土泥屋四角大宜蚕也 同上

二月乙酉日日中北首卧合陰陽有子即貴也 四時纂要

桃杏花二月丁亥日收陰乾為末戊子日和井花水服方寸匕日三服療婦人無子大驗 同上

二月庚寅日勿食魚大惡 千金方

驚蟄日以石灰糝門限外免虫蟻出 瑣碎録

春分後宜服神明散其方用蒼朮桔梗各二两附子一两炮烏頭四两炮細辛一两右擣篩爲散絳囊盛帶之方寸匕一人帶一家無病有染時氣者新汲水調方寸匕服之取汗便差千金月令

春秋二社是日人家皆戒兒女夙興以舊俗相傳苟爲晏起則社翁社婆遺屎其面上其後面黃者是其驗也呂公歲時雜記

社日小學生以葱繫竹竿上於窓中托之謂之開聰明或加之以蒜欲求能計筭也同上

社日學生皆給假幼女輟女工云是日不廢業令人懵同上

社日飲酒治聾同上

三月

三月一日不得與女人同處大忌之雲笈七籤

三月三日勿食百草外臺祕要方

三月三日採艾為人以挂户以備一歲之灸用凡灸避人神之所在 千金月令

三月三日取桃花米收之至七月七日取烏雞血和塗面及身三二日後光白如素太平公主秘法 四時纂要

三月三日收桃葉曬乾搗篩井花水服一錢治心痛 同上

三月三日是神日勿食諸鱗物 百一歌

三月三日乃上巳日可以採艾及蔓菁花療黃病 月令

上巳日取黍麴和菜作羹以壓時氣 荊楚歲時記

三月三日取薺菜花鋪灶上及床席下可辟虫蟻 極驗 瑣碎錄

三月三日收苦楝花或葉於席薦下可辟蝨蚤 同上

三月三日勿食鳥獸五藏及一切果菜五辛等物大吉 千金方

三月三日取桃葉一云桃根搗取汁七升以大醋一升同煎令得五

六分先食頓服之隔宿無食即尸蟲俱下本草

三月三日勿食五藏肉百草心雲笈七籤金書仙誥戒

三月三日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤不病不老雲笈七籤

三月六日申時洗頭令人利官七日平旦浴日入時浴並招財四時纂要

三月六日日入時沐浴令人無厄雲笈七籤

三月十一日老子拔白日真誥

三月十三日拔白永不生四時纂要

漢末有郭虞者有三女一女以三月上辰一以上巳二日回三女產乳並亡迄今時俗以為大忌故於是月是日婦女忌諱不復止家皆適東流水上就適遠地祈祓自潔濯也風土記

三月十六日忌遠行水陸俱不可往雲笈七籤

三月二十七日宜沐浴同上

三月宜食韭大益人心出千金方又按雲笈七籤曰季春食韭發痼疾

三月勿食生薤本草

三月勿食小蒜傷人志性千金方

三月中可服單衣千金月令

三月採桃花未開者陰乾百日與赤椹等分搗和臘月猪脂塗禿瘡神効四時纂要

三月食雞子終身昏亂白雲先生雜忌

三月之節宜飲松花酒其法取糯米淘百遍以神麴和凡米一斗用神麴五兩春月取松花精長五六寸者至一尺餘鼠尾者各三兩枚細剉一升烝之絹袋盛之酒一升浸取五日堪服一服三合日三服久服神仙千金月令

三月勿食脾乃是季月土旺在脾故也千金方

三月羊糞燥乾燒灰存性和輕粉麻油可傅惡瘡一名百草霜鏁碎

三月勿食鮫龍肉及一切魚肉令人飲食不化發宿病傷人神氣恍惚此出千金方又按纂要曰三月庚寅日食魚凶

三月入衡山之陰取不見日月松脂煉而餌之即不召而自來服之百日耐寒暑二百日五藏補益服之五年即見西王母同上

三月不得食陳菹夏熱病發惡瘡本草

三月採章陸一名商陸一名當陸如人形者神逐陰之精此神草也殺伏尸去面䵟黑益智不忘男女五勞七傷婦人乳產餘病帶下結赤白皆愈右用麴十斤米三斗加天門冬成末一斗釀酒漬章陸六日便齋服五日食減二十日穀腸肥容氣充茂諸虫皆去耳目聰明皆藏以月宿與鬼日加丁時取商陸服如棗日

三道士常種此藥草於靜室之園使人通神令人不老長生去
三虫治百病毒不能傷矣雲笈七籤

春季月食生葵令飲食不消化發宿疾食療本草

春季月末一十八日省甘增鹹以養腎氣千金方

季春月陽熾陰伏勿發泄大汗以養藏氣勿食馬肉令人神魂不安
勿食麞鹿肉等損氣損志雲笈七籤

季春月肝藏氣伏心當向王宜益肝補腎是月火相水死勿犯西北
風勿久處濕地必招邪毒勿大汗當風勿露體星宿下以招不
祥之事同上

世傳婦人死于產蓐者其鬼唯於一百五日得自滌濯故人家於寒
食前一日皆畜水是日不上井以避之呂公歲時雜記

寒食日取黍穰於月德上取土脫墼一百二十口安宅福德上令人

致福四時纂要

寒食日以細袋盛麵挂當風處中暑調水服瑣碎錄

寒食日水浸糯米逐日換水至小滿漉出曬乾炒黃碾末水調療打撲傷損及諸瘡腫同上

寒食一百五日預採大蓼曝乾能治氣痢用時擣羅爲末食前粥米飲調下一錢最效同上

清明前二日夜雞鳴時炊黍米熟取釡湯遍洒井口甕邊地則無馬蚿百虫不近井甕甚神驗齊民要術

清明日日未出時採薺菜花枝候乾夏日做挑灯杖能祛蚊薺菜亦名護生草於清明日取花陰乾暑月置近灯燭則能令蚊蛾不侵瑣碎錄

清明日熨斗内着火炒棗子於卧帳内上下令烟氣出令一人問炒

甚底答曰炒狗蚤凡七問七答狗蚤不生矣同上

四月

四月四日日昳時沐浴令人無訟雲笈七籤

四月七日沐令人大富四時纂要

四月八日不宜遠行宜安心静念沐浴齋戒必得福慶攝生月令

四月八日勿食百草外臺秘要方

四月八日勿殺草伐樹金書仙誌戒

四月八日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤不病不老雲笈七籤

四月九日日没時浴令人長命四時纂要

四月十六日拔白則黑髮同上

四月食雉令人氣逆食鱓魚害人白雲先生雜忌

四月之節宜服新衣宜進温食宜服煖藥宜食羊腎臛造羊腎臛法

右以兎絲子一兩研煑取汁濾之溲麪切煑服以羊腎一具切炊作䐶服之尤療眼暗及赤痛千金月令

四月之節宜服附子湯其方用附子一枚炮勿令焦為末分作三服以生姜一片用水一升煎取五合明早空腹服同上

四月之節宜食笋以寛湯湧滿先旋湯轉然後投笋於中令其自轉不得攪攪即破候熟出之如此則色青而軟軟而不爛可以食和皮擘開内粳米飯細切羊肉并土蘇椒醎豉汁塩花等却以麪封之文火燒聞香即熟去皮厚一寸截之以進笋味此最佳同上

四月之節可以飲椹酒尤治風熱之疾可以造椹煎其造椹煎法用椹汁三斗白蜜兩合酥一兩生姜汁一合以重湯煑椹汁取三升入塩酥等煑令得所於不津器中貯之每服一合和酒調服

理百種風疾同上

四月爲乾生氣卯死氣酉是月也萬物以成天地化生勿冒極熱勿大汗後當風勿暴露星宿皆成惡疾攝生月令

四月勿食雉肉勿食生薤同上

四月宜補腎助肺調和胃氣無失其時同上

四月勿食葫傷人神損膽氣令人喘悸脇肋氣急千金方

四月勿食暴雞肉作內疽在胸腋下出漏孔丈夫少陽婦人絕孕虛勞之氣同上

四月勿食蛇肉鱓肉損神害氣同上

四月不得入房避陰陽純用事之月也同上

四月勿食生蒜傷人神損膽氣食醫心鏡

孟夏夜卧早起思無怒勿泄大汗云笈七籤

凡卧夏欲得頭向東有所利益同上

夏不用枕冷物鐵石等令人眼暗同上

夏月不得大醉四時養生論

夏三月每朝空心喫少葱頭酒令血氣通暢同上

風毒脚氣因腎虚而得人生命門屬在於腎夏月腎氣衰絕若房色

過度即傷元氣而損壽亦不宜多服䟽藥同上

夏三月宜用五枝湯渫浴浴訖以香粉傅身能袪瘴毒踈風氣滋血

脉其五枝湯方用桑枝槐枝楮枝柳枝桃枝各一握麻葉二斤

右前六味以水一石煎至八斗許去滓温浴一月一次其傅身

香粉方粟米一斤作粉如無粟米粉以葛粉代之得青木香麻

黄根附子炮裂甘松藿香零陵香牡礪已上各二兩六件八味杵

羅為末以生絹作袋盛之浴畢傅身同上

夏七十二日省苦增辛以養肺氣千金方

夏月宜食苦齎以益心瑣碎錄

夏三月夜卧早起無厭於日使志無怒

夏不可食諸心金匱要畧方

五月

五月一日日中時沐浴令人身光此出雲笈七籤又按荊楚歲時記日五月一日沐浴令人吉利

五月一日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤不病不老雲笈七籤

五月一日取之瓦器中盛埋之著門外堦下塚上去及磚石主溫疫合家不患時氣本草

五月五日采索五色桃印為門户飾以止惡氣續漢書禮儀志

五月五日取蝦蟆可合惡疽瘡取東行螻蛄治婦難產崔寔四民月令

五月五日蓄採衆藥以蠲除毒氣 太平御覽

五月五日荆楚人將艾以為人懸門户上以禳毒氣 荆楚歲時記

五月五日以五彩絲繫臂者辟兵及鬼令人不病瘟 風俗通

五月五日未明時採艾見似人處攬而收之用灸有驗 荆楚歲時記

五月五日午時採艾治百病 四時纂要

五月五日取浮萍陰乾燒烟去蚊子 千金月令

五月五日午時採百藥心相和擣鑿樹心作孔内藥於其中以泥封之滿百日開取暴乾擣作末以傅金瘡 同上

五月五日粽子等勿多食食訖以菖蒲酒投之取菖蒲根節促者七莖各長一寸清酒中服之治傷損 同上

五月五日午時聚先所畜時藥燒之辟疫氣或止燒术 歲時雜記

五月五日正午時於韭畔面東不語取蚯蚓糞乾而收之或為魚刺鯁

以少許擦咽外刺即消謂之六一泥同上

五月五日生目者以紅絹或閑花凡紅赤之物以拭目而弃之云得之者代受其病同上

五月五日取青蒿擣石灰至午時丸作餅子收畜凡金刃所傷者錯末傅之同上

五月五日午時宜合瘧疾鬼哭用先以好硇半兩細碎安放銚内以寒水石一兩為末圍定然後以瓷楪盖却濕紙封楪縫炭火熬煙出熏紙黄色即止取出以紙襯放地上出火氣毒良久細研為末入龍腦射香各少許研匀後以烝餅水泡為丸如梧桐子大朱砂為衣每服一丸發日早晨於功德堂香煙上度過面北方井花水吞下忌熱食魚麪生果十數日永瘥此藥合時忌婦人僧尼雞犬及孝服人見如女人有疾可令男子拈入口内

服之立効藥不吐瀉四時養生論

五月五日用熨斗燒一棗置床下辟狗蚤瑣碎錄

五月五日作赤灵符着心前禁辟五兵抱朴子

五月五日午時以朱砂寫茶字倒貼之蛇蝎不敢近瑣碎錄

五月五日五更使一人堂中向空扇一人問云扇甚底答曰扇蚊子凡七問乃已則無蚊虫同上

五月五日午時寫白字倒貼於柱上四處則無蠅子同上

五月五日午時望太陽將水呪曰天上金雞吃蚊子腦髓灯心上吸太陽氣念呪七次遇夜將灯心點照辟去蚊子同上

五月五日取鱉爪着衣領中令人不忘同上

五月五日萵苣成片放厨櫃內辟虫蛀衣帛等物收萵苣葉亦得同上

五月五日取臘水洒屋下辟蚊蠅同上

五月五日以葵子微炒擣羅為末患淋疾者每食前以温酒調下一錢最驗同上

五月五日取鯉魚枕骨燒服止久痢千金方

五月五日勿以鯉魚子共豬肝食必不消化成惡疾同上

五月五日鱉子共鮀魚子食之作癉黄同上

五月五日取露草一百種陰乾燒為灰和井花水重煉令釅醋為餅腋下挾之乾即易主腋氣臭當抽一身間瘡出即以小便洗之本草

五月五日日中時取葛根為屑療金瘡斷血亦療瘧同上

五月五日取豬齒治小兒驚癎燒灰服并治蛇咬同上

五月五日取蝙蝠倒懸者曬乾和桂薰陸香為末燒之蚊子去同上

五月五日取東向桃枝日未出時作三寸木人著衣帶中令人不忘

千金翼方

五月五日採莧菜和馬齒莧爲末等分調與妊娠服之易產食療本艸

五月五日勿見血物雲笈七籤

五月五日午時桃人一百箇去皮尖於乳鉢中細研成膏不得犯生水候成膏入黃丹三錢丸如梧桐子大每服三丸當瘧發日面北用温酒吞下如不飲酒井花水亦得合時忌雞犬婦人見本艸

端午日午時或歲除夜收猪心血同黃丹乳香相和研爲丸如雞頭大以紅絹裝盛挂於門上如有子死腹中者冷酒磨下一丸博濟方

端午日取白礬一塊自早日晒至晚收之凡百虫所嚙以此末傅之瑣碎錄

五月五日以蘭湯沐浴大戴礼

五月五日取蚕蛾為末津調塗刺頭上刺良久即出本法用晚蚕蛾

盖將脅倒點湿繭子頭出者生收用竹筒兩頭有節者於一頭

錐穿放入蛾塞之令自在乾死遇有竹木等刺肉内不能出者

取少許為末點刺上即出廣惠方

五月五日取百草頭細剉晒乾用紙裹收之要用取一撮以白紙封

角勿令病人問以絳帛繫藥先以朦察臂面北繫裹臙藥下以

當三錢共繫之男左臂女右臂治一切瘧疾極有驗千金方

五月五日取蒜一片去皮中破之刀割令容巴豆一枚去心皮内蒜

中令合以竹挾以火炙之取可熱擣為三圓遇患瘧者未發前

服一圓不止復與一圓肘後方

五月五日及夏至日取日未出時面東汲井花水一盞作三漱門閫

中如此四十日即口臭永除矣墨了秘録

五月五日取螢蟲研汁點髮白即黑矣同上

五月五日勿食一切菜發百病瑣碎錄又出千金方

端午日午時書儀方二字倒貼於柱脚上能辟蚊蟲瑣碎錄

端午收蜀葵赤白者各收陰乾治婦人赤白帶下赤者治赤白者治白為末酒服之四時纂要

端午日採桑上木耳白如魚鱗者患喉閉者搗碎綿裹如彈丸蜜浸含之便差同上

端午日日未出時採百草頭唯藥苗多即尤佳不限多少搗取濃汁又取石灰三五升取草汁相和搗脫作餅子曝乾治一切金瘡血立止兼治小兒惡瘡同上

端午日取葵子燒作灰收之有患石淋者水調方寸服之立愈同上

獨頭蒜五顆黄丹一兩午月午日午時中搗蒜如泥調黄丹為丸丸

如雞頭子大晒乾患心痛醋磨一丸服之同上

端午日午時不可取井花水沐浴一年疫氣不去瑣碎錄

端午日午時有雨將天雨水研朱砂於好紙上畫龍字如小錢大次年端午日午時有雨用黑筆亦畫龍字如前字大二字合之搓成小圓臨産用乳香煎湯吞下男左女右握手本日午時無雨則前字不可用矣同上

蘩蔞一名雞腸草主積聚瘡痔不愈者五月五日日中採之乾燒作焦灰

小蒜五月五日採暴乾疹　主心煩悶解諸毒小兒丹瘮同上

五月二十日宜拔白

五月君子齋戒節嗜欲適寒温五月五日六月十六日别寢犯之三年致大病

五月五日六日七日十五日十六日十七日二十五日二十六日二十七日九毒日忌房事犯之不過三年 瑣碎錄

五月俗稱惡月俗多六齋放生案月令仲夏陰陽交死生分君子齋戒止聲色節嗜慾也 董勛問礼俗

五月勿食韭令人乏氣力 此出金匱要畧方又白雲先生雜忌云

俗忌五月上屋害人五月脫精神如上屋即自見其形寃鬼則不安矣 酉陽雜俎

俗忌五月曝床薦席按說苑云新野庾寔嘗以五月曝席忽見一小児死在席上俄失之其後寔子遂亡 太平御覧

五月宜服五味子湯其方取五味子一大合以木杵臼擣之置小瓷瓶中以百沸湯點入少蜜即蜜封頭置火邊良久乃堪服 千金月令

五月勿食肥濃勿食煮餅伏陰在内可食温煖之味 月令圖經

五月勿食麞肉傷人神氣千金方

十月勿食馬肉傷人神氣同上

五月勿食澤中停水令人患鼈瘕病也本草

五月戊辰日用猪頭祭灶令人百事通泰墨子秘錄

五月勿食鹿傷神本草

五月食未成核果令人發癰癤及寒熱同上

仲夏勿大汗當風勿暴露星宿皆成惡疾勿食雞肉生癰疽漏瘡勿食虵鱔等肉食則令人折筭壽神氣不安云笈七籤

夏至浚井改水可去温病續漢書禮儀志

夏至着五綵辟兵題曰游光厲鬼知其名者無温疾風俗通

京輔舊俗皆謂夏至日食百家飯則耐夏然百家飯難集相會於姓柏人家求飯以當之呂公歲時雜記

夏至一陰生皆服餌硫黃以析陰氣同上今服金液丹也

夏至日採映日果即無花果也治咽喉同上

夏至後迄秋分勿食肥膩餅臛之屬此與酒漿果瓜相妨入秋節變生多諸暴云笈七籤

六月

六月一日沐令人去疾攘災四時纂要

六月六日沐浴齋戒絕其營俗此出云笈七籤又按瑣碎錄云六月六日忌沐浴俗云令人狐臭

六月六日勿起土金書仙誌戒

六月七日八日二十一日浴令人去疾禳災四時纂要

六月十九日拔白永不生同上

六月二十四日老子拔白日真誥

六月二十四日忌遠行水陸俱不可往雲笈七籤

六月二十七日食時沐浴令人輕健同上

六月二十七日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤不病不老同上

六月可以飲烏梅漿止渴其造梅漿法用破烏梅幷取核中人碎之以少蜜內熟湯調之千金月令

六月可以飲木瓜漿其造木瓜漿法用木瓜削去皮細切以湯淋之加少姜汁沉之井中冷以進之同上

六月勿食澤水令人病鱉瘕四時纂要

六月食韭目昏千金方

六月勿食脾乃是季月土旺在脾故也同上

六月勿食茱萸傷神氣同上

六月勿食羊肉傷人神氣同上

六月勿食鶩肉傷人神氣 同上

六月勿食鴈肉傷人神氣 同上

季夏增醎減甘以資腎藏是月腎藏氣微脾藏絕王宜減肥濃之物宜助腎氣益固筋骨切慎賊形之氣勿沐浴後當風勿專用冷水浸手足慎東來邪風犯之令人手癱緩躰重氣短四肢無力 云笈七籤

季夏勿食羊血損人神魂少志健忘勿食生葵必成水癖 同上

夏季月末一十八日省甘增醎以養腎氣 千金方

夏季月食露葵者犬噬終身不瘥 四時纂要

夏季之月土王時勿食生葅菜令人飲食不消化發宿病 千金方

暑月不可露臥 瑣碎錄

暑月極熱扇手心則五體俱涼 同上

造醬於三伏內黃道日浸豆黃道日蒸拌黃忌婦人見即無蝎虫同上

六月伏日並作湯餅名為辟惡荊楚歲時記

伏日切不可迎婦婦死已不還家四時纂要

三伏日宜服腎瀝湯治丈夫虛羸五勞七傷風溫腎藏虛竭耳聾目暗其方用乾地黃六分黃芪六分白伏苓六分五味子四兩羚羊角屑四兩桑螵蛸四兩破炙地骨皮四兩桂心四兩麥門冬去心五分防風五分磁石十二分碎如碁子洗至十數遍令黑汁盡白羊腎一具猪亦得去脂膜如柳葉切右以水四大升先煮腎耗水升半許即去水上肥沫等去腎滓取腎汁煎諸藥取火大合絞去滓澄清分為三服三伏日各服一劑極補虛復治丈夫百病藥亦可以隨人加減忌大蒜生葱冷陳滑物平旦空心服之此出四時纂要又按千金方云夏大熱則服腎瀝湯三

�百病不生

養生月覽上

養生月覽下

察菴　周守中　纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

## 七月

七月七日勿念惡事仙家大忌白雲先生雜忌

七月七日取麻勃一升人參半升合烝氣盡令遍服一刀圭令人知未然之事四時纂要

七月七日取商陸根細切以玄水漬之三日陰乾可治為末服方寸匕以水服下日三服百日伏尸盡下出如人狀醮埋之祝曰伏尸當屬地我當屬天無復相召即去隨故道無還顧常先服之禁一切血肉辛菜物雲笈七籤

七月七日取菖蒲酒服三方寸匕飲酒不醉好事者服之獲驗不可

犯鈌若犯之令人吐逆千金方

七月七日採松子過時即落不可得治服方寸匕日三四一云一服三合百日身輕二百日行五百里絕穀服昇仙得飲水亦可和脂服之丸如梧桐子大服十丸同上

七月七日午時取生瓜葉七枚直入北堂面向南立以拭面靨即當滅矣淮南子

七月七日取烏雞血和三月三日桃花末塗面及遍身二三日肌白如玉太平御覽

七月七日採守宮陰乾合以井花水和塗女身有文章如以丹塗之不去者不淫去者有姦此出淮南萬畢術又按博物志曰蝘蜓以器養之食以朱砂体盡赤所食滿七斤擣万杵以點女人文体終身不滅

故號曰守宮又按萬畢術曰守宮飾女臂有
文章取守宮新合陰陽巳牝牡各一藏之甕中陰百日以飾女
臂則生文章與男子合陰陽輒滅去
七月七日其夜洒掃於庭露施几筵設酒脯時果散香粉於筵上以
祈牽牛織女見天漢中有奕奕白氣有光耀五色以此爲徵應
見者便拜而願乞富乞壽無子乞子唯得乞一不得兼求三年
乃得言之頗有受其祚者風土記
七月七日取赤小豆男吞一七粒女吞二七粒令人畢歲無病帝氏月錄
七月七日晒曝革裘無虫同上
七月七日取蜘蛛網一枚着衣領中令人不忘此出四時纂要又按
墨子秘錄云七夕日取蜘蛛陰乾內衣領中令人不忘記事多
七月七日取苦瓠瓤白絞取汁一合以酢一升古錢七文和漬微火

煎之藏半以沐内眼眥中治眼暗千金方

七夕日取烏雞血點塗手面三日爛白如玉傅身亦三月以溫湯浴之墨子秘録

七夕日取露蜂蛹子百枚陰百日令乾碾末用蜜和塗之可除皯黷同上

七夕日取螢火虫二七枚撚髮自黑矣同上

七夕日取百合根熟搗用新瓦器盛蜜封挂於門上挂陰乾百日拔白髮用藥搽之即生黑髮矣同上

七夕日取螢火虫蝦蟇端午日鼠膽伏翼和眼半寸七三七日見鬼可與語指伏宝矣同上

七夕日取赤腹蜘蛛於屋下陰百日乾取塗足可行水上矣同上

七月十一日取狗杞菜煑作湯沐浴令人光澤不病不老云笈七籤

七月十五日中元日可行道建齋修身謝過 正一修真旨要

七月十五日取佛座下土着臍中令人多智也 四時纂要

七月十五日收赤浮萍用筲箕盛故桶盛水曬乾為末遇冬雷寒水調三錢服又用漢椒末拌浮萍擦身上則熱不畏寒詩云不傍江津不傍岸用時須用七月半冷水裏面下三錢假饒鐵人也出汗 瑣碎錄

當以七月十六日去手足爪燒作灰服之即自滅消九虫下三尸 雲笈七籤

七月二十二日沐令髮不白 四時纂要

七月二十五日浴令人長壽 同上

七月二十五日早食時沐浴令人進道 雲笈七籤

七月二十八日拔白終身不白 四時纂要

七月丑日取富家中庭土泥灶令人富勿令人知此出本草又按墨子秘禄云七月内取富家田中土塗灶大富也

七月食蓴上有蠋虫害人白雲先生雜忌

七月食雁損日同上

七月收角蒿置氈褥書籍中辟蛀虫四時纂要

七月之節宜出衣服圖書以暴之千金月令

七月勿食麞茭作蟯虫千金方

七月勿食茱萸傷神氣同上

七月勿食生蜜令人暴下發霍亂同上

七月勿食茭肉動氣本草

七月勿食鴈傷神孫真人食忌

立秋日人未動時汲井花水長幼皆呷之呂公歲時雜記

立秋日以秋水下赤小豆云止赤白痢同上

立秋日太陽未昇採楸葉熬爲膏傅瘡瘍立愈謂之楸葉膏瑣碎録

立秋日不可浴令人皮膚麤燥因生白屑同上

立秋後五日瓜不可食千金月令

入秋小腹多冷者用古磚煑汁服之主嘔氣又令患處熨之三五度差本草

七月中暑氣將伏宜以稍冷爲理宜食竹葉粥其竹葉粥法取淡竹葉一握梔子兩枚切煞以水煎澄取清即細淅粳米研取汁下米於竹葉梔子汁中旋點泔煑之候熟下鹽花進之千金月令

秋服黃芪等丸一兩劑則百病不生千金方

秋不可食諸肺金匱要畧方

立秋後宜服張仲景八味地黃圓治男子虛羸百疾衆所不療者久

服輕身不老加以攝養則成地仙其方用乾地黃半斤乾署藥四兩白茯苓二兩牡丹皮二兩澤瀉二兩附子炮二兩肉桂一兩山茱萸四兩湯炮五遍右擣篩蜜爲圓如梧桐子大每日空腹酒下二十圓如稍覺熱即大黃圓一服通輕尤妙此出四時纂要又按養生論內一味用熟乾地黃

秋三月早卧早起與雞俱興黃帝素問

秋七十二日省辛增酸以養肝氣千金方

秋日宜足腦俱凍云笈七籤

凡卧秋欲得頭向西有所利益同上

秋初夏末熱氣酷甚不可於中庭脫露背[illegible]受風取凉五藏俞穴並會於背或令人扇風或揎露手足[illegible]源若初染諸疾便宜服八味圓大能補理腑臟驅禦邪氣仍忌三白恐衝剋藥性

出四時養生論其八味圓方已具在前惟前方用乾地黄此方

用熟乾地黄

八月

八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意千金方

弘農鄧紹八月朝入華山見一童子以五色囊承取柏葉下露露皆

如珠子亦云赤松先生取以明目今八月朝作眼明囊也續齊諧記

八月三日宜浴四時纂要

八月四日勿市附足物仙家大忌同上

八月七日沐令人聰明同上

八月八日以枸杞葉煑作湯沐浴令人光澤不病不老雲笈七籤

八月八日不宜眠千金月令

八月十日四民並以朱點小兒頭名爲天灸以厭疾也荆楚歲時記

八月十九日拔白永不生四時纂要

八月二十二日日出時沐浴令人無非禍云笈七籤

八月二十日宜浴四時纂要

八月辰日施錢一文日倍四[illegible]賢[illegible]祕錄

八月可食韭并可食露葵千金月令

八月勿食生蒜傷人神損膽氣

八月勿食葫傷人神損膽氣令人喘悸脇肋氣急千金方

八月勿食姜傷人神損壽同上

八月勿食猪肺及飴和食之至冬發疽同上

八月勿食雞肉傷人神氣同上

八月勿食雉肉損人神氣同上又云八月建酉日食雉肉令人短氣

八月食麞肉動氣本草

八月勿食芹菜恐病蛟龍瘕發則似癲面色青黃小腹脹同上

八月行途之間勿飲陰地流泉令人發瘧瘴又損脚令軟同上

仲秋宜增酸减辛以養肝氣無令極乾令人壅云笈七籤

八月勿食生蜜多作霍乱同上

八月勿食生果子令人多瘡同上

仲秋肝蔵少氣肺蔵獨王宜助肝氣補筋養脾胃同上

八月起居以時勿犯賊邪之風勿增肥腥令人霍乱同上

八月勿食雞子傷神四時纂要

八月宜合三勒漿非此月則不佳矣其法用訶梨勒毗梨勒菴摩勒以上並和核用各三兩擣如麻豆大用細白蜜一斗以新汲水二斗熟調投乾净五斗瓮中即下三勒末熟攪數重紙密封三四日開更攪以乾净綿拭去汗俟發定即止但密封此月一

日合滿三十日即成味至日美飲之醉人消食下氣同上

八月陰氣始感冷疾者宜以防之千金月令

八月採楮實水浸去皮瓤取中子日乾仙方單服其實正赤時取中子陰乾篩末水服二錢匕益久乃佳本草圖經

八月前每箇蟹腹内有稻穀一顆用輸海神待輸芒後過八月方食未經霜有毒食療本草

秋分之日不可殺生不可以行刑罰不可以處房帷不可吊喪問疾不可以大醉君子必齋戒靜專以自檢千金月令

九月

九月九日採菊花與茯苓松柏脂丸服令人不老太清諸草本方

九月九日俗以茱萸插房頭言辟惡氣而禦初寒周處風土記

九月九日佩茱萸食餌飲菊花酒令人長壽西京雜記

九月九日以菊花釀酒其香且治頭風 呂公歲時雜記

九月九日天欲明時以片餻搭兒頭上乳保祝禱云如此云百事皆高也 同上

九月九日收枸杞浸酒飲不老亦不髮白兼去一切風 四時纂要

九月九日菊花曝乾取家糯米一斗蒸熟用五兩菊花末溲拌如常醞法多用細麵麯為候酒熟即壓之去滓每煖一小盞服治頭風頭旋 聖惠方

九月九日真菊花末飲服方寸匕治酒醉不醒 外臺秘要方

九月九日勿起床席 金書仙誌戒

九月十六日老子拔白日 真誥

九月十八日忌遠行不達其所 云笈七籤

九月二十日宜齋戒沐浴净念必得吉事天祐人福 同上

九月二十日雞三唱時沐浴令人辟兵 同上

九月二十一日取枸杞葉煑作湯沐浴令人光澤不病不老同上

九月二十八日宜浴四時纂要

九月之節始服夾衣陰氣既衰陽氣未伏可以餌補修之藥千金月令

九月中宜進地黃湯其法取地黃淨洗以竹刀子薄切暴乾每作湯時先微火熬碾為末煎如茶法同上

九月食薑損目此出千金方又曰九月勿食薑傷人神損壽

九月勿食脾乃是季月土旺在脾故也同上

九月勿食犬肉傷人神氣同上

九月食霜下瓜血必冬發此出本草又孫真人云食霜下瓜成反胃病

九月食麞肉動氣同上

州縣城及人家九月內於戌地開坎深三尺以上埋炭五斤或五十斤或五百斤戌火墓也自然無火災千金方

秋季月末一十八日省甘增醎以養胃氣同上

秋季之月土王時勿食生葵菜令人飲食不化發宿病同上

季秋節約生冷以防癘疾勿食諸薑食之成痼疾勿食小蒜傷神損壽魂魄不安勿食菜子損人志氣勿以猪肝和餳同食至冬成嗽病經年不差勿食雉雞等肉損人神氣勿食雞肉令人魂不安魂魄驚散云笈七籤

季秋肝臟氣微肺金用事宜增酸以益肝氣助筋補血以及其時同上

九月十月取葷陸根三十斤淨洗麁切長二寸許勿令中風也絹囊盛懸屋北六十日陰燥為末以方寸匕水服之旦先食服一日見兒六十日使兒取金銀宝物作屋舍隨意所欲八十日見千里百日身飛行登風履雲腸化為筋久服成仙矣同上

十月

十月一日宜沐浴四時纂要

十月四日勿責罰人仙家大忌同上又按云笈七籤云十月五日勿責罰人也

十月十日宜拔白同上

十月十三日老子拔白日真誥

十月十四日取枸杞菜煑作湯沐浴令人光澤不病不老云笈七籤

十月十五日下元日可行道建齋修身謝過正一修真旨要

十月十八日雞初鳴時沐浴令人長壽云笈七籤

十月上亥日採枸杞子二升採時面東摘生地黃汁三升以好酒二升於瓷缾內浸二十一日取出研令地黃汁同浸攪之却以三重封其頭了更浸候至立春前三日開已過逐日空心飲一盃至立春後髭鬢變白補益精氣服之耐老輕身無比經驗後方

十月上巳日採槐子服之槐者虛星之精去百病長生通神太清草木方

十月之節始服寒服千金月令

十月宜進棗湯其棗湯法取大棗除去皮核中破之於文武火上翻

覆炙令香然後煮作湯同上

十月勿食猪肉發宿病白雲先生雜忌

十月勿食椒損心傷血脉千金方

十月勿食生薤令人多涕唾同上

十月勿食被霜菜令人面上無光澤眼目澀痛同上

十月不得入房避陰陽純用事之月也同上

十月食獐肉動氣本草

冬七十二日省鹹增苦以養心氣千金方

冬月勿以梨攪熱酒而飲令頭旋不可枝梧瑣碎錄

冬、不可食猪腎金匱要畧方

冬夜伸足卧則一身俱煖同上

冬夜卧衣被蓋覆太煖睡覺張目出其毒氣則永無眼疾同上

凡卧冬欲得頭向西有所利益云笈七籤

冬日宜温足凍腦同上

孟冬早卧晚起必俟天曉使至温暢無泄大汗勿犯氷凍温養神氣

無令邪氣外至同上

冬、不用枕冷物鉄石等令人眼暗同上

冬、月夜長及性熱少食温軟物食訖摇動令消不爾成脚氣同上

冬、月食芋不發病他時月不可食本草

冬、月不宜多食葱同上

冬、三月早卧晚起必待日光黄帝素問

冬服藥酒兩三劑立春則止終身常爾則百病不生千金方

冬月宜服鍾乳酒主補骨髓益氣力逐濕其方用乾地黄八分苣藤一升熬別爛搗牛膝四兩五加皮四兩地骨皮四兩桂心二兩防風二兩仙靈脾三兩鍾乳五兩甘草湯浸三日以半升牛乳瓷瓶中浸炊於炊飯上蒸之牛乳盡出暖水淨陶洗碎如麻豆右諸藥並細剉布袋子貯浸於三斗酒中五日後可取飲出一升清酒量其藥味即出藥起十月一日至立春止忌生葱陳臭物四時纂要

十一月

十一月十日十一日拔白永不生四時纂要

十一月十一日不可沐浴仙家大忌同上幷云芨七籤又按千金月令云十一月宜沐浴

十一月十一日取枸杞菜煑作湯沐浴令人光澤不病不老云笈七籤

十一月十五日過夜半時沐浴令人不憂畏同上

十一月十六日沐浴吉四時纂要

十一月勿食龜鼈令人水病同上

十一月勿食陳脯同上又按千金方云十一月勿食經夏臭脯成永病頭眩陰痿

十一月勿食鴛鴦令人惡心同上

十一月勿食生菜令人發宿疾同上

十一月勿食生薤令人多涕唾千金方

十一月勿食鼠肉燕肉損人神氣同上

十一月勿食蝦蚌著甲之物同上

十一月食獐肉動氣本草

十一月陰陽爭冬至前後各五日別寢四時纂要

十一月取章陸根淨洗麄切長二寸許勿令中風也絹囊盛懸屋其六十日陰乾爲末以方寸匕水服之旦先食服十日見鬼六十日使鬼取金銀寳物作屋舍隨意所欲八十日見千里百日身飛行登風履雲腸化爲筋久服成仙矣云笈七籤

仲冬勿以炎火炙腹背勿食蝟肉傷人神䰟勿食焙肉宜减鹹增苦以助其神氣勿食螺螄蟹鱉等物損人志氣長尸蟲勿食經夏黍米中脯腊食之成水癖疾同上

仲冬腎氣正王心肺衰宜助肺安神補理脾胃無乖其時勿暴溫煖切慎東南賊邪之風犯之令人多汗面腫腰脊强痛四肢不通同上

十一月之節可以餌補藥不可以餌大熱之藥宜早食宜進宿熟之

内千金月令

共工氏有不才子以冬至日死為疫鬼畏赤小豆故冬至日以赤小豆粥厭之四時纂要

冬至日鑽燧取火可去溫病續漢書禮儀志

冬至日陽氣歸內腹中熱物入胃易消化養生要集

冬至日勿多言一陽方生不可大用瑣碎錄

每冬至日於北壁下厚鋪草而卧云受元氣千金方

冬至日取胡荽感葱汁根莖埋於庭中到夏至發之盡為水以漬金玉銀青石各三分自消矣曝令乾如飴可休粮久服神仙名曰神仙消金玉漿又曰金漿二洞要錄

仲冬之月日短至陰陽爭諸生蕩君子齋戒處必掩身身欲寧去声色禁嗜慾安形性事欲靜以待陰陽之所定礼記

十二月

十二月一日宜沐浴云笈七籤

十二月二日宜浴去灾四時纂要

十二月三日宜齋戒燒香念仙云笈七籤

十二月七日拔白永不生四時纂要

十二月八日沐浴轉除罪障荆楚歲時記

十二月十三日夜半時沐浴令人得玉女侍房云笈七籤

十二月十五日沐浴去灾四時纂要

十二月二十三日沐吉同上

十二月二十四日牀底點灯謂之照虛耗也夢華録

十二月勿食牛肉傷人神氣千金方

十二月勿食生薤令人多涕唾同上又按云笈七籤云季冬勿食生

雜增痰飲疾

十二月勿食蟹鱉損人神氣又六甲食之害人心神 同上

十二月勿食鰕蚌著甲之物 同上

十二月勿食麞肉動氣 本草

十二月勿食脾乃是季月土旺在脾故也 千金方

冬季之月土王時勿食生葵菜令人飲食不化發宿疾 同上

冬季月末一十八日省甘增醎以養腎氣 同上

季冬去凍就溫勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚溫煖勿犯大雪是月肺藏氣微腎藏方王可減醎增苦以養其神宜小宣不欲全補是月衆陽俱息水氣獨行慎邪風勿傷筋骨勿妄針刺以其血濇津液不行 云笈七籤

季冬勿食猪㹠肉傷人神氣勿食霜死之果菜失人顏色勿食自死

肉傷人神蒐勿食生椒傷人血脉同上

十二月癸丑日造門令盜賊不敢來墨子秘錄

十二月上亥日取猪肪脂內新瓦器中埋亥地百日主癰疽名䏖脂方家用之又一斤脂著雞子白十四枚更良本草

宣帝時陰子方者臘日晨炊而灶神形見子方再拜以黃羊祀之自是以後暴至巨富故後當以臘日祠灶搜神記

歲暮臘埋圓石於宅隅雜以桃核七枚則無鬼疫淮南萬畢術

臘夜持椒三七粒卧井旁勿與人言投于井中除温疫養生要術

臘日掛猪耳於堂梁上令人致富四時纂要

臘日收猪脂勿令經水新器盛埋亥地百日治癰疽此月收亦得同上又按孫真人食忌云臘月猪肪脂可煎膏用之

臘月取皂角燒為末遇時疫早起以井花水調一錢服之必効差同上

臘月勿歌舞犯者必凶千金方

臘月空心用蒸餅卷板猪脂食之不生瘡疥久服身体光滑瑣碎錄

臘日取猪脂四两懸於廁上入夏一家即無蠅子同上

臘日取活鼠以油煎為膏湯火瘡滅瘢疕極良本草圖經

臘後遇除日取鼠頭燒灰於子地上埋之永無鼠耗瑣碎錄

臘月好合藥餌經久不暍四時纂要

臘月水日晒薦蓆能去蚤虱瑣碎錄

臘月收雄狐膽若有人卒暴亡未移時者温水微研灌入喉即活常須預備救人移時即無及矣續傳信方

臘月好合茵陳圓療瘴氣時疫温黄等若嶺表行此藥常須隨身其方用茵陳四两大黄五两豉心五合熬令香恒山三两梔子人三两熬芒硝三两杏人三两去皮尖熬研後入之鱉甲二两炙

夫䐈酒及醋塗炙巴豆一兩去皮心熬别研入之右九味擣篩密和為圓初得時氣三日旦飲服五圓如梧桐子大如人行十里或利或汗或吐或不吐不汗利等更服一圓五里久不覺即以熱飲促之老小以意酌度凡黄病痰癖時氣傷寒瘧小兒熱欲發癎服之無不差療癖神効赤白痢亦効春初一服一年不病忌人莧芦笋豬肉收瓷瓶中以蠟固瓶口置高處逐時減出可三二年一合四時纂要

臘月取青魚膽陰乾如患喉閉及骨鯁即以膽少許口中含咽津即愈齊人千金月令

十二月暮日掘宅四角各埋一大石為鎮宅主災異不起本草

十二月三十日取枸杞菜煑作湯沐浴令人光澤不病不老四出云
癸七籤又按四時纂要云三十日浴吉去災也

十二月晦日前兩日通晦三日齋戒燒香靜念仙家重之四時纂要

十二月晦日日中懸屠蘇沉井中令至泥正月朔日平曉出藥置酒中煎數沸於東向户中飲之屠蘇之飲先從小起多少自在一人飲一家無疫一家飲一甲無疫飲藥酒得三朝還滓置井中能仍歲飲可世無病當家內外有井皆悉著藥辟温氣也其方用大黄十六銖白术十八銖桔梗十五銖去芦頭蜀椒十五銖去目桂心十八銖去皮烏頭六銖炮去皮臍菝葜十二銖右七味㕮咀絳袋盛之出和劑局方一方又有防風一兩去芦頭

歲暮日合家髮投井中呪曰勑使其甲家口眷竟年不患傷寒辟却五瘟鬼墨子秘錄

歲除夜積柴於庭燎之辟灾而助陽氣四時纂要

歲除夜空房中集衆燒皂角令烟不出眼淚出爲限亦辟疫氣呂公

歲時雜記

除夜戒怒罵婢妾破壞器皿仍不可大醉也瑣碎錄

歲除夜集家中所不用藥焚之中庭以辟疫氣呂公歲時雜記

除夜神佛前及廳堂房園皆明灯至曉主家宅光明瑣碎錄

歲夜於富家田内取土泥灶主招財同上

歲除夜四更取麻子小豆各二七粒家人髮少許投井中終歲不遭傷寒温疫魚龍河圖

除夜五更使一人堂中向空扇一人問云扇甚底答云扇蚊子凡七問乃已則無蚊虫也瑣碎錄

